

保健事業部通信 ①

聖隷健康診断センター SAS(睡眠時無呼吸症候群)検査開始!

聖隷健康診断センター 健康支援課 係長 看護師 橋本 千津子

睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome)とは睡眠中に呼吸が止まり、それによって日常生活に様々な障害を引き起こす病気です。高血圧や不整脈、狭心症や心筋梗塞等の循環器系疾患、夜間突然死との関連も指摘されています。SASによって生じる日中の眠気は交通事故、労働災害、仕事の効率低下等を引き起こします。

聖隷健康診断センターでは、7月から人間ドックオプション検査としてSAS(睡眠時無呼吸症候群)検査を始めました。検査機関から自宅に検査装置が届いた

ら、一晩計測し返送していただきます。約1ヵ月後に自宅へ結果をお届けします。お申し込みは人間ドック当日でも可能です。

肥満気味、睡眠中に大きないびきをかく、日中に眠くなる等、気になる症状のある方は、SAS(睡眠時無呼吸症候群)検査をお勧めします。

ご予約
お問合わせ先
予約センター ☎ 0120-938-375
(受付時間…平日8:30~17:00
土曜日8:30~12:00)

検査の流れ



保健事業部通信 ②

マンモグラフィ59号車の増車について

地域・企業健診センター 運営管理課 課長 鈴木 敬寿

2017年度5月末日に、マンモグラフィ59号車を新たに増車しました。現在、保健事業部でのマンモグラフィ車(以下マンモ車)保有台数は4台となり、6月初旬より住民健診を中心に稼働が始まっています。

マンモ車を増車した背景としては、増え続ける乳がん検診の依頼に対応すること、一人でも多くの方に検診を受診する機会を増やすことがあります。

増車により多方向への出動が可能となり、またマンモ車を1会場へ2台3台設置することにより検査枠数制限で予約が取れずに受診できなかった方への対応も解決することができました。

今後も、地域住民健診・企業健診・奥様方を中心とし

たファミリー健診からの乳がん検診は増え続ける見込みです。このようなニーズに対応し、乳がんの早期発見・早期治療に貢献できるよう努めます。



健康レシピ



おやすみ前の ストレッチングで リラックス

聖隷健康診断センター 健康支援課
健康運動指導士 齋藤 多加

疲れがたまっていますか?

ストレッチングをすることで良いことがたくさんあります♪

- ★ 血液の流れを良くし、コリや冷えなどの不調を改善します
- ★ 全身の緊張をほぐすことでリラックス効果が生まれます
- ★ ストレスをやわらげます
- ★ 寝る前に行うことで寝つきが良くなります
- ★ 睡眠の質を上げ、疲労回復に役立ちます

日々のセルフケアとして、ぜひおためしください。

ポイント

- ・気持ちよさを感じる強さで
- ・1部位につき20~30秒!
- ・反動をつけずにゆっくりと
- ・呼吸を止めないように気をつける
- ・無理のない範囲で!

1

もも前

片ひざを曲げ、身体を後ろに倒す(左・右)



2

もも裏

足の裏をももの内側に付け、身体を前に倒す(左・右)



3

股関節

両足の裏を合わせ、身体を前に倒す



4

体側

片手を上に上げ、指先を斜めに倒す(左・右)



5

首

頭を横に倒す(左・右) ゆっくり回す



6

肩

片手を前に出し、反対の手で自分の方へ引き寄せる(左・右)



7

臀部

片ひざをかかえ、胸に引き寄せる(左・右)



8

腰・背部

両ひざをかかえ、胸に引き寄せる

